

Behandling af den kronisk overbelastede Achillesene

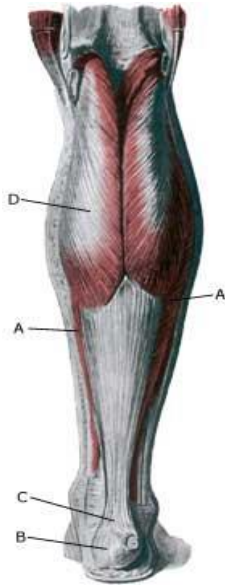
Patientinformation



27. juni 2018
Skrevet af: Micael Haugegaard
Version 1.0

Behandling af den kronisk overbelastede Achillesene

Patientinformation



- A.: Soleus muskel
Triceps-
- D: Gastrocnemius Muskel
Muskel
- B: Hælben = Calcaneus
- C: Achillesene

Generelt: Overbelastningsskader af Achillesenen er betinget af dels slitage (degeneration) og dels irritation (inflammation, på dansk nogle gange kaldet betændelse, men der er ingen bakterier kun en betændelseslignende reaktion).

Risikoen for belastningsskader af Achillesenen stiger med alderen, ved overvægt og ses 30 gange hyppigere hos løbere, men i nogle tilfælde ses det også hos folk med beskedent aktivitetsniveau.

Achilleseneirritation er en hyppig belastningsskade og medfører ofte langvarig pause fra Achillesene belastende bevægelser (idræt eller arbejde)

Symptomer: Smerter ved aktivering af Achillesenen (løb og afsæt). Lokal hævelse og ømhed af Achillesenen samt nedsat aktivitetsniveau pga. smerter. Tryk på senen og ved udspænding af senen, medfører smerter.

Årsag: Hverdagsaktiviteter som gang, løb og hop kan medfører småskader i senevævet som under normale omstændigheder vil kunne reparere sig selv, men ved gentagne hyppige belastninger kan reparationsprocesserne ikke følge med og egentlig skade på senen opstår.

Diagnosen. Stilles ofte på sygehistorien og den kliniske undersøgelse af patienten alene. I nogle tilfælde kan ultralydsundersøgelse dog være værdifuld.

Behandling: To ting er altafgørende.

- 1) Rehabiliteringsprocessen tager laaaaaang tid, og øvelserne skal udføres hver dag.
- 2) Udløsende årsag skal findes og stoppes.
I de fleste tilfælde vil det altså være nødvendigt med en lang pause fra sin idræt. Ligeledes er det selvfølgelig vigtigt at få korrigeret evt. fejlstillinger i foden ved hjælp af indlæg eller blot mere hensigtsmæssigt fodtøj, hvis dette har haft medvirkende årsag til skaden.

Der findes et utal af behandlingsmuligheder (måske pga. lidelsens hyppighed og ganske svære/langvarige behandling). I enkelte tilfælde kan det være berettiget at give en ultralydsvejledt binyrebark sprøjte, men den eneste behandling der har vist sikker evidens, er excentriske øvelser.

Øvelserne skal udføres med stigende belastning og suppleres med andre aktiviteter som kan udføres uden at give ømhed eller smerter i Achillesenen.

Se øvelsesprogram på næste side.

Ved behandlingssvigt (dvs. samvittighedsfuld træning dagligt i 3 mdr.) må anden behandling (binyrebark sprøjte, NaCl injektion eller shockwave) overvejes. Succes af disse behandlinger er også afhængig af opfølgende træning.

Træningsprogram til behandling af Achillesenen overbelastning

- Stop den udløsende aktivitet
- Varm op med 5 min koordinationstræning på vippebræt
- Stå på begge forfødder på en skammel eller dørkarm og med hælen ud over kanten. Rejs dig langsomt op på tæer med vægten på det raske ben. Sænk dig langsomt ned på træningsbenet, så langt du kan komme. Brug det raske

ben til at komme op på tær igen. Øvelsen skal udføres både med strakt og på bøjet knæ. Belastningen kan øges ved at tage en rygsæk på og efterhånden øge belastningen i rygsækken.

Belastningen må øges i en grad, så der er ømhed af senen under træningen, men der må ikke være tiltagende gener efter træningen.

Suppler med anden ikke Achillessenebelastende idræt (cykling svømning eller lign.)

- Der skal trænes i 12 uger
- Der skal trænes dagligt 2 x (morgen og aften) alle ugens 7 dage
- Hver øvelse gennemføres med 3 x 15 excentriske øvelser
- Det er ok med smerte UNDER, men ikke efter udførelsen af øvelserne
- Efterhånden som smerterne fortager sig skal øvelserne øges med vægt (rygsæk eller håndvægte)
- Spis ikke smertestillende piller under genoptræningen



- Stå med foden på trinnet
- Brug det raske ben til at komme op på tå
- Læg vægten over på skadede ben
- Sænk kroppen til hælen er helt nede og læggen strakt
- Gennemfør øvelsen med både strakt og bøjet ben
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå(alignment)